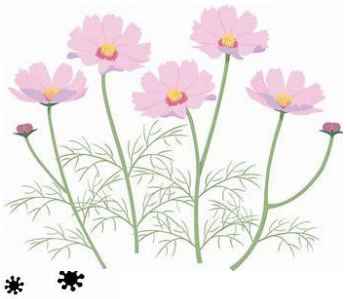
御徒町台東中　保健だより　11月

令和２年
１１月２日



　秋も後半となり、冬へのカウントダウンが始まりました。例年とは違う生活を続けて初めての初冬となります。寒い季節になると流行する感染症は、いつもと変わらず皆さんの周りに潜(ひそ)んでいると思いますので、念入りな感染症の予防を引き続き心がけていきましょう。

　今月は期末考査もありますので、さらに体調管理を徹底(てってい)してください。

インフルエンザの季節到来です！

＜インフルエンザの基礎知識＞

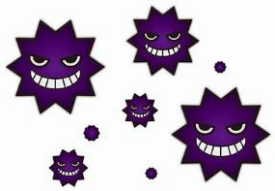
　現在、人に感染するといわれているインフルエンザウイルスは、大きく分けてＡ型、Ｂ型、Ｃ型の３種類が知られています。この種類の中で、流行を起こすのはＡ型とＢ型の２種類であり、特に症状が重く、大流行を起こすことで知られているのが、インフルエンザＡ型です。これまでに世界的な大流行を起こし、多数の死者を出したそのほとんどが、Ａ型インフルエンザと言われています。

＜インフルエンザＡ型の特徴＞

　Ａ型はウイルス株が変異(へんい)を起こすことで、新型ウイルスを作り出してしまう特徴があります。このことで、流行を予測してワクチンを作らなければなければならないので、対策が難しくなります。症状は、高い熱や筋肉痛、関節痛、咽頭痛(いんとうつう)、のどの腫れ、鼻づまりなどがあります。

＜インフルエンザＢ型の特徴＞

　Ｂ型の特徴は、一定の形でしか流行しないことです。予防接種の流行予測が当たればほとんど流行は見られないとされています。お腹の痛みや下痢(げり)など消化器系の症状が出ることが多く、Ａ型より全体的に軽い症状で済むと言われています。

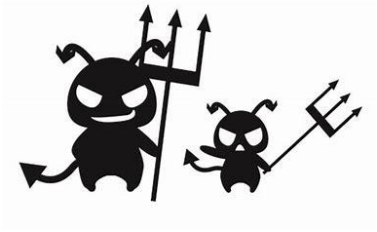


＜インフルエンザＣ型の特徴＞

　他の２つと比べて、あまり耳にすることがないＣ型のインフルエンザウイルスは、多くは子供のうちにかかり、鼻かぜ程度の症状で終わります。冬だけでなく他の季節にも感染が見られますが、症状があまりにも軽いため、感染に気づかずに終わることも多いようです。

＜インフルエンザウイルスに感染しないために…＞

　インフルエンザの予防に大切なのは、どのタイプにも共通して手洗いやうがい、食事のバランスや生活リズムの維持(いじ)などがポイントになります。肺炎や脳症などの合併症(がっぺいしょう)が怖いとされていますので、かかったら無理はせず、しっかり休養をして医師の指示通りの服薬をしてください。

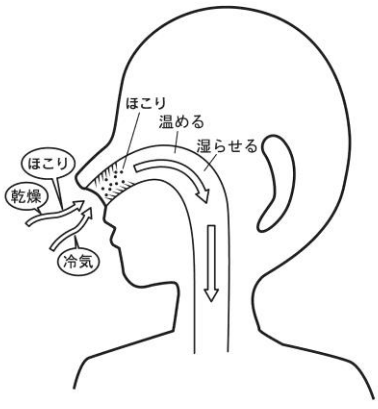


（日本内科学会認定内科医　佐藤留美医師ホームページより一部抜粋(ばっすい)）

鼻・口・のど・気管支の話

かぜやインフルエンザが最初に入り込んでくる場所でもある、鼻や口、のどの話です。予防のためにも参考にしてください。

健康を守る鼻の役割

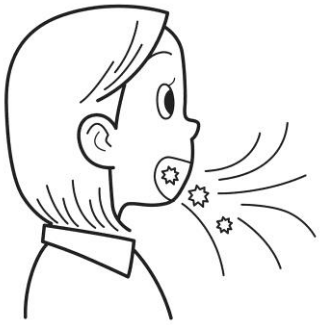


鼻は空気のフィルター

鼻から吸った空気は、鼻腔を通る間に空気中のほこりや細菌を粘膜で取り除かれ、適度な湿度と温度に調節されて、肺に届くようになっています。

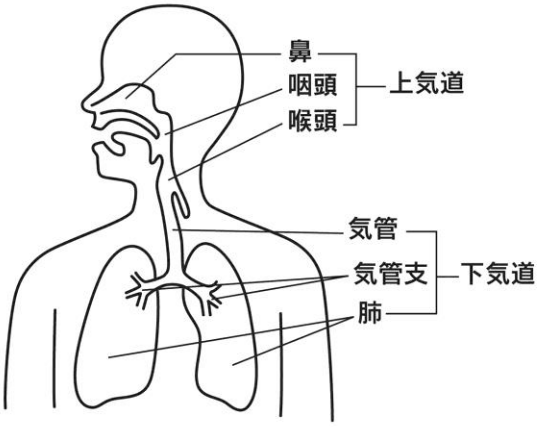
またにおいを感じる嗅覚(きゅう)や、声を出すときに音を響かせる機能もあります。

口呼吸はやめよう



最近、無意識のうちに口呼吸をする人が増えていますが、口から呼吸すると空気中の細菌やウイルスが直接のどや肺に入り、かぜなどにかかりやすくなりますのでやめましょう。

気道のしくみ

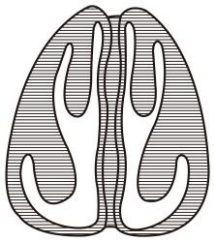


気道は大きく上気道（鼻、咽(いん)頭、喉(こう)頭）と下気道（気管、気管支、肺）に分けられます。鼻や口から入ってきた空気は、肺に達します。このとき、空気中の病原菌が鼻やのどの奥、扁桃腺について、炎症を起こすのが「かぜ」です。炎症が下気道の方へすすむと、気管支炎や肺炎などの症状がでてきます。

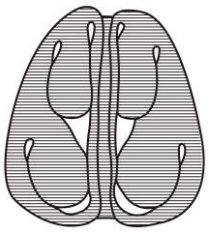
鼻の防御反応について

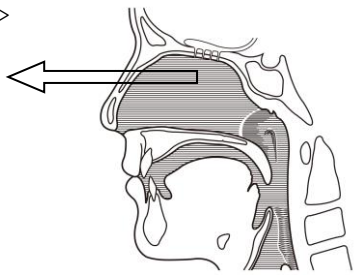
鼻がつまるのは、鼻の中に冷たい空気が流れ込むと鼻の粘膜(ねんまく)の毛細血管が広がって腫(は)れるからで、鼻水がつまっているわけではありません。

＜正常な鼻の中＞



＜つまった鼻の中＞





鼻水・せき・くしゃみについて

鼻水は鼻の粘膜を潤(うるお)したり、鼻に入った異(い)物(ぶつ)を除去するために分泌(ぶんぴつ)されます。

せきやくしゃみは、対外から気道に刺激を受けると、反射的に異物を外に出そうとする防御反応(ぼうぎょはんのう)です。